Dernière mise à jour : Avril 2017

Site EA REUNIONS TELEPHONIQUES
http://eagroupereutel.wix.com/emotifs-anonymes-te
Contact :
eagroupereutel@hotmail.fr

Lundi : 20h.-21h15
Le 4ème lundi : 20h.-21h
Réunion de service : 21h-.-21h15
1er Lundi du mois:réunion ouverte
Date anniversaire 24 Décembre :
Inventaire de groupe
Le jour sera déterminé ensemble

.

Guide de Modération
EA LUNDI Réunions Téléphoniques
Réunion 11ème Etape

Bonsoir, mon prénom est…… , je suis un(e) émotif(ive). Je suis votre modérateur(trice) et …. (.....Prénom.....) guidera la méditation pour aujourd'hui. Soyez les bienvenus à la Réunion 11ème Etape.
Une bienvenue spéciale à tous ceux et celles qui se joignent à nous pour la première fois.
Nous commençons la Réunion 11è Etape par un moment de silence, suivi de la prière de la Sérénité avec le mot « Dieu » tel que chacun le conçoit.

Mon DIEU, donne-moi la SERENITE
d'accepter les choses que je ne puis changer,
le COURAGE de changer les choses que je peux,
et la SAGESSE d'en connaitre la Difference.

Merci de vous présenter en nous disant comment vous vous sentez ici et maintenant – *présentation....*

- Qui souhaite lire 11e Etape EA (p.4) – lecture
- Qui souhaite lire Réflexion 11è Etape EA (p.5) - Lecture -

J'invite (….. Prénom.....) qui nous guidera pour cette méditation.

« Merci de couper le micro de votre téléphone en appuyant sur la touche *6 de votre téléphone quand vous ne parlez pas, chacun(e) assure le silence ambiant requis pour la méditation ».

1er lundi : Les 12 aujourd'hui seulement / **Le 12 aujourd'hui seulement du mois et son commentaire**
(cf. annexe p.1-5)

2e lundi : Les 12 principes d'Etapes / **Le principe d'étapes du mois avec son commentaire** qui se trouve dans le livre (EA *« si je veux que ça marche p.38-59).*

1. Honnêté, **2.** Espoir, **3.** Foi, **4.** Courage, **5.** Intégrité, **6.** Bonne volonté, **7 .** Humilité, **8.** Discipline, **9.** justice, **10.** Persévérance, **11.** Réveil Spirituel, **12.** Service.

3e lundi : Les 12 slogans ou devises **/ Le slogan du mois et son commentaire** (cf. annexe p.6-9)

4è lundi : Prière au choix : Sérénité, **H**umilité, **3e** Etapte, **7e** Etape, **P**aix - (*cf annexe 2 Prières)*

5è Lundi : La pensée du jour dans le livre "Aujourd'hui Seulement"

Proposition Méditation

(cf.livre EA « Si je veux que ça marche » p.80)

Nous débutons par la lecture de l'un des 12 et son commentaire , ou une des 3 Prières, ou la pensée du jour du livre « Aujourd'hui seulement ». ***Lecture....***

⌂ Nous voilà prêts à commencer, prenons une bonne posture, assis(e) ou allongé(e), fermons les yeux si nous le désirons,....*silence...*

Libérons notre esprit en prenant plusieurs respirations profondes :

- A l'expiration visualisons toutes les tensions de notre journée ***s'évacuer,*** *temps de silence....*
- *A l'inspiration visualisons de l'air pur rempli de particules de lumière nous* ***vivifier****, temps de silence...*

Sentons-nous ce souffle nous traverser et habiter notre corps? .... *temps de silence,*

Gratitude pour notre souffle de vie, pour notre existence... *temps de silence*

Nous sommes maintenant prêts à nous abandonner à notre Puissance Supérieure aimante pour sentir Sa présence et l'écouter ; notre mental est calme, notre émotionnel est serein, notre physique est stable, t*emps de silence...*

Lecture méditée avec un rythme lent *de l'un des 12* (sans le commentaire), ou Prière., ou « § méditation du jour ou § Aujourd'hui je me souviendrai »

- Créons une image mentale des mots du texte de la méditation / ou de ce principe spirituel
- Concentrons-nous sur les mots en laissant le sens de chacun nous pénétrer.
- Si des pensées arrivent, accueillons-les, elles passeront d'elles-mêmes.
- Laissons la forme et le rythme des mots nous détendre, en ressentant la signification au fond de nous-mêmes.

Lecture méditée avec un rythme lent, entrecoupée de temps de silence.

Terminer par la lecture .

Nous expirons et inspirons en conscience...

Prenons quelques instants pour sortir de notre méditation. Ouvrons les yeux, pour ceux qui les ont fermés. Etirons-nous, baîllons si nous le souhaitons... et revenons doucement ici et maintenant.

Notre méditation est terminée.

Cette partie de notre Réunion 11ème Etape, est proposée au partage de notre méditation. C'est un moyen privilégié de nous exprimer, de confier nos pensées et nos sentiments. Nous vous demandons de vous exprimer en disant « je », de ne parler que de votre vécu, de votre expérience, et de vos ressentis.

Nous suggérons de limiter nos partages à.....minutes. Chacun(e) s'auto-gère pour son temps de partage, merci de respecter ce temps donné afin de laisser à chacun la possibilité de s'exprimer. Les partages s'arrêteront à 21h05.

Nous vous rappelons de couper votre micro en appuyant sur la touche *6 quand vous ne parlez pas.

Notre partage méditation est ouvert. Qui souhaite commencer ? – partages –

Nous terminerons par la Lecture des 12 promesses EA (p.6) : Nous vous proposons de lire une promesse chacun(e) …..

Nous rappelons à ceux qui souhaitent modérer et guider la prochaine réunion 11ème Etape, d'être présent(e) cinq minutes avant le début de celle-ci, afin d'accueillir les nouveaux venus.

Merci de votre attention. EMOTIFS ANONYMES est une organisation sans but lucratif qui se finance par les contributions volontaires de ses membres. Notre « participation à la 7ème Tradition » nous sert à l'information publique ainsi qu'à contribuer aux coûts des services offerts par EA dans son ensemble. Il revient à chacun de juger de l'opportunité de sa contribution. Pour Notre « 7è tradition » nous suggérons de le faire par virement ou chèque bancaire, vous pouvez demander les coordonnées à Marie par courriel : eagroupereutel@hotmail.fr

EA REUNIONS TELEPHONIQUES **http://eagroupereutel.wix.com/emotifs-anonymes-tel**

Parole aux serviteurs et annonces ?
Le guide de modération et ses annexes sont accessibles directement sur notre site. La littérature utilisée dans nos réunions téléphoniques et toutes informations utiles sont disponibles sur **LIENS EA & 12-12**.

Pour terminer, nous vous remercions pour votre participation et votre présence. Nous voulons vous rappeler que les sentiments qui ont été exprimés ici sont strictement ceux des personnes qui les ont partagés avec nous. Nous acceptons ce qui nous convient et nous laissons le reste de côté. Les expériences que vous avez entendues ont été partagées en toute confiance et méritent notre discrétion. Qu'elles restent entre les quatre murs de cette réunion téléphonique et demeurent confidentielles.

Partagez entre vous mais qu'il n'y ait pas de commérage ou de critique. Laissez plutôt grandir en vous la compréhension, l'amour et la paix du mode de vie, une journée à la fois.

Pour ceux et celles qui désirent se joindre à nous, et cela en toute liberté, nous terminons par un moment de silence, suivi de la prière de la Sérénité avec le mot «Dieu » tel que chacun le conçoit et avec le mot « nous » car c'est ensemble que nous nous rétablissons.

Mon DIEU, donne-nous La SERENITE
d'ACCEPTER
les choses que nous ne pouvons changer,
Le COURAGE
de changer les choses que nous pouvons
et **la SAGESSE**
d'en connaître la Différence.

Merci à vous tous. La réunion 11ème Etape est terminée.
Bonne vingt quatre heure et reviens ça marche.

11è Etape EA

Nous avons cherché par la prière et la méditation à améliorer notre contact conscient avec Dieu tel que nous le concevions , le priant seulement pour connaître Sa volonté à notre égard et pour obtenir la force de l'exécuter.

« La prière et la Méditation sont des outils importants pour l'atteinte et le maintien de notre sérénité. On dit que la prière consiste à parler à Dieu et la méditation, à écouter Dieu. Nos prières ne changent pas Dieu, elles nous changent. Elles nous aident à nous rappeler qui est le guide » (*Extrait du livre vert EA Etape par Etape – 11è étape p.35).*

La Méditation : *(texte tiré de notre méthode EA les 12 étapes expliquées p.51-53)*

« La plupart d'entre nous n'avaient aucune idée de ce qu'était la méditation. Nous ne l'avions jamais pratiquée. La méditation consiste à se vider l'esprit de toute distraction et à se mettre à l'écoute de Dieu ou de ce qui monte en nous. Nous consacrons un moment de tranquillité chaque jour à penser à Dieu, à la nature, à l'amour, à l'univers, au bien ou à quoi que ce soit de positif. Auparavant, nous faisions appel à des fantasmes pour nous évader de la réalité. Maintenant, nous utilisons notre imagination de façon constructive.

A nos débuts dans le Programme, nous avons trouvé utile de lire les nombreux livres disponibles sur la méditation. Il est dit que Saint-François d' Assise pratiquait, au 12è siècle, ce que nous considérons aujourd'hui comme les principes du Programme en 12 Etapes. Plusieurs d'entre nous avaient recours à sa prière pour méditer.

A mesure que nous grandissons dans le programme, notre aptitude à prier et à méditer s'accroît également. En nous réservant chaque jour un moment de prière et de méditation, nous en venons à un contact plus intime avec Dieu. Les gratifications obtenues par la prière et la méditation sont un équilibre émotif et un sentiment d'appartenance.

Il peut arriver que nous éprouvions une période de sécheresse pendant laquelle il peut s'avérer difficile de prier ou de méditer. Si nous avons perdu le contact avec Dieu, c'est nous qui nous sommes retirés de Sa Présence. Si nous pouvons nous accepter nous mêmes et nous abandonner, le temps fera en sorte que notre aptitude à prier et à méditer reviendra ».

Réflexion 11ème Etape

Tiré du livre *"Si je veux que ça marche"p.54-56*

Nous voilà donc prêts à entrer dans une relation plus adulte avec notre Puissance Supérieure par le biais de la 11ème Etape.

Après avoir préparé le chemin vers une meilleure santé et un plus grand bien-être émotifs, nous cherchons à établir le dialogue avec notre Puissance Supérieure qui nous guidera dans nos activités quotidiennes. Quelques mn de silence pour apaiser nos esprits bavards, ne serait-ce que pour une brève période, peut intensifier notre réveil spirituel.

De nombreuses techniques de méditation nous proposent des moyens très simples pour trouver un endroit tranquille où nous pourrons nous concentrer uniquement sur la façon d'inspirer, puis d'expirer. Les prières notamment celles où nous demandons comment orienter notre vie ou exprimons notre gratitude pour ce que nous avons reçu, sont aussi un moyen efficace de découvrir ce que notre Puissance Supérieure désire pour nous. La méditation et la prière sont en somme deux techniques d'écoute.

Nous ne pouvons plus nous permettre d'être dans un état de verbiage et d'activités incessantes car c'est ce qui a causé notre maladie. Nous devons trouver un refuge paisible en nous-mêmes et nous brancher à la source d'énergie qui nous fait si désespérément défaut. Nous pouvons alors porter attention à ce que notre Puissance Supérieure désire pour nous, soit, bien souvent, que nous vivions simplement notre vie de tous les jours avec plus de compassion. A mesure que nous améliorons notre capacité d'écoute, nous constatons que nous développons une source d'intuition spirituelle qui va nous guider dans les moments de stress.

Nous pouvons alors connaître une 12ème promesse qui compte parmi les plus inspirantes :

"Nous savons intuitivement comment faire face à des situations qui, autrefois, nous déconcertaient".

11ème ETAPE : Prière et Méditation
cf livre EA « Si je veux que ça marche » p.75-83
cf livre les « Emotifs Anonymes » Onzième Etape p.69-72
cf livre « gros livre des AA » 4è édition (en Pdf gratuit sur internet) 11ème Etape p.97-100.

Les 12 Promesses des Emotifs Anonymes

Nous, qui avons adopté le programme EA, avons obtenu un relèvement concret et voyons se réaliser dans nos vies les DOUZE PROMESSES SUIVANTES :

1. Nous faisons l'expérience d'une nouvelle liberté et d'un bonheur tout neuf

2. Nous ne regrettons pas le passé ni ne désirons l'enfermer dans l'oubli

3. Nous comprenons le sens du mot sérénité et connaissons la paix d'esprit

4. Si bas que nous soyons descendus, nous voyons comment notre expérience peut profiter aux autres

5. Les sentiments d'apitoiement et d'inutilité diminuent

6. Nous sommes moins préoccupés par nous-mêmes et voyons notre intérêt pour les autres grandir

7. L'égoïsme s'estompe

8. Nos attitudes et notre perception de la vie changent complètement

9. Nos relations avec les autres s'améliorent

10. Nous savons intuitivement comment faire face à des situations qui, autrefois, nous déconcertait

11. Il se développe en nous un sentiment de sécurité.

12. Nous nous rendons compte que Dieu fait pour nous ce que nous ne pouvions pas faire par nous-mêmes.